

# بيغن يرفض اقتراح الاسد بخفض حصة الجواز العربية

## بؤكد صلابته الصداقة الاسرائيلية - الرومانية رغم الخلافات في الرأي

### تصريحات - رومانوف - مضاعفة الجواز العربية الى تحقير السلام

● أعلن أمس السيد مناحيم بيغن رئيس الوزراء رفضه القاطع لاقتراح الرئيس السوري حافظ الاسد بان تكون جامعة الدول العربية ممثلة للفلسطينيين في مؤتمر جنيف للسلام في الشرق الاوسط . وقال السيد بيغن في تصريح اذاعي به اثر عودته من بوخارست في ختام زيارة رسمية الى رومانيا ان جامعة الدول العربية ليست دولة وعليه لا يمكنها التوقيع على معاهدة سلام مع اسرائيل ، وعليه فان اشتراكها في مؤتمر جنيف جنيبا الى جنب مع اسرائيل امر غير مقبول .

بياتي شكل من الاشكال . وأكد السيد بيغن انه لم يجتمع بأي ممثل سوفياتي خلال زيارته لرومانيا . أما الساعات الاربع التي لم يظهر فيها على الملأ في بوخارست والتي اثارت تساؤلات ، فقد أمضاها في الراحة . وأوضح أن مضيغيه



القدس - الأربعاء ٢١ آب ١٩٧٧ م الموافق ١٧ رمضان ١٣٩٧ هـ - العدد ٢٧٨ - السنة التاسعة  
AL-ANBA DAILY - JERUSALEM WED. 31 AUGUST 1977 VOL. IX NO. 2708

### في البيان الاسرائيلي - الروماني المشترك :

### ضرورة بذل جهود مكثفة لتحقيق شراكة سلمية في الشرق الأوسط

● أكدت اسرائيل ورومانيا أمس ضرورة بذل جهود مكثفة لتحقيق سلام دائم في الشرق الاوسط في اقرب وقت ممكن على الرغم من وجود خلافات في الرأي بينهما حول كيفية تحقيق التسوية السلمية في المنطقة .

وقد جاء هذا التأكيد في بلاغ مشترك صدر في القدس وبوخارست بمناسبة اختتام «السيد مناحيم بيغن رئيس الوزراء زيارته الرسمية الى رومانيا» والتي استغرقت خمسة ايام . وأكد البلاغ المشترك على ان العلاقات في وجهات النظر حول الموضوع الشرق اوسطي يجب ان تبنى على الصداقة القائمة بين الشعبين الاسرائيلي والروماني . وأشار البلاغ المشترك الى المحادثات التي جرت بين رئيس وزراء اسرائيل البنية على ٢٦ آب .

### مواطنون اسرائيليون يزورون قرية لبنانية

حيفا - من بوخارست - قام أمس ٦٠ من المواطنين العرب من أبناء الطوائف المسيحية بزيارة قرية عين ايل في جنوب لبنان للاشتراك في اراحة السجون عن الشعب الفلسطيني الذي اقيم في القرية تخليدا للمعركة ٢٠٠٠ من ابناء العرب الذين قتلوا قبل سنة . هؤلاء الاسرائيليون هم من سكان حيفا والناصرة ونهر بسيف والجش وقد قامت بتظيم هذه الزيارة اللجنة الشعبية الاسرائيلية لمساعدة لبنان .

### كلمة الأنباء

### العلاقات الاسرائيلية - الرومانية

يستدل من البيان المشترك الذي صدر في ختام زيارة السيد مناحيم بيغن رئيس الوزراء الى رومانيا ان الخلافات في الرأي القائمة بين اسرائيل ورومانيا لا تتعلق بجوهر الموضوع وانما بالاسلوب . فتأكيد البلدين على ضرورة مواصلة المساعي السلمية في الشرق الاوسط يدل على اتفاق البلدين على الجوهر وهو وجوب احلال السلام في هذه الربوع من العالم . اما كيفية احلال هذا السلام وهوية الاطراف التي يجب ان تشارك في مفاوضات السلام فهو موضع خلاف اسرائيلي روماني باعتبار الطرفين ، ولكنه خلاف عابر ، كما يستدل من البيان المشترك ، ان يؤثر على العلاقات الودية القائمة حاليا بين البلدين . وليس من شك في ان هذه العلاقات مستقلة وثيقة وستعزز نتيجة للاتصال المباشر بين كبار المسؤولين في البلدين وحرس الجانبين على مواصلة اللقاءات على أعلى المستويات وانطلاقا من هذا الحرس ستكون زيارة السيد مناحيم بيغن رئيس وزراء رومانيا الى اسرائيل في وقت لاحق من العام الحالي ، والأكبر في ان تساهم هذه الزيارة في تعزيز العلاقات الاسرائيلية - الرومانية أكثر وخلق تفهم أكبر للمواقف بين البلدين .

### سلام بدون علاقات !

كشف الرئيس السوري حافظ الاسد في التصريح الذي اذاعه لصحيفة «نابوويوك تاييس» الاميركية عن جوهر الموقف السوري من قضية السلام في الشرق الاوسط ، وأوضح ان «انهاء حالة الحرب» يعني «السلام» النسبية الى سوريا . وهذا المفهوم السوري لماهية السلام اتما هو اقل من «الصلح» ولا ينطوي على أي حلول منطقي واقعي ما دام جردا من الترجمة الحقيقية لفهم السلام . ولا يمكن تفهم الموقف السوري القائل «ان انهاء حالة الحرب بموجب اتفاق سلام هو شيء» وفرض ارادة اسرائيل بشأن انشاء علاقات دبلوماسية وتعاون اقتصادي خالي منها هو شيء آخر . البنية على ٢٦ آب .

### وزير المعارف يقدّم دراسة

### اثرها على التعليم المهني في المدارس الثانوية

القدس - أعلن أمس وزير المعارف السيد زبولون هابر انه ينوي البحث عن طريق لانتهاج التعليم المهني في المدارس الثانوية ، والفصل بين الامور المتبقية حاليا . وقال انه ينوي اعدادة فحوص الامتحان في شبكة التعليم ، وكذلك فحص ما اذا كانت سياسة الدمج تطور حقا شبكة التعليم من ناحية اجنامية ومن ناحية تعليم الطالب . مع اعضاء ادارة منطقة المعلمين القانونيين برئاسة السيد زبولون هابر ان لجنة من خيرة الخبراء مستقلة قريبا لادارة فحص الامتحان في التعليم . وبالنسبة لانتخابات البجروت قال وزير المعارف انه يجب تلك اعادة النظر في صناديق وسبلات نظام هذه الانتخابات . وقال رئيس منظمة المعلمين البنية على ٢٦ آب .

### مؤتمر فيروبي

### الذي يتناول لثمن سياسي

تروبي - انتقل مؤتمر الأمم المتحدة سادس هنا حول مكافحة زحف الجليد في المناطق الجبلية والثلوج جاري في بيئات سياسية اذ اصبحت تثار في الوحدة الافريقية اسرائيل بنشر الشرق للثمن في السلام . البنية على ٢٦ آب .



الرومانيين أيضا لم يقترحوا عليه أن يجتمع بأي مسؤول سوفياتي في بوخارست .

واجمل رئيس الوزراء زيارته لرومانيا قائلا انها كانت على جانب كبير من الاهمية ومثيرة للفضيلة . وقد استغرقت محادثاته مع الرئيس الروماني نيكولاي شاوشكو ثلثي ساعات بحث معه خلالها في القضايا السياسية التي تهم البلدين ، كما ابقى اربع ساعات في محادثات مع السيد ماتيسكو رئيس وزراء البنية على ٢٦ آب .

### المنظمة ترفض اقتراح الاسد

بيروت - و.س.ف. - رفض امس ناظم رسمي لسان منظمة التحرير الفلسطينية اقتراح الرئيس السوري حافظ الاسد بان تقوم جامعة الدول العربية بتقليل التمثيل في مؤتمر جنيف للسلام . وقال الناظم ان منظمة التحرير بوصفها الممثل الشرعي الوحيد للشعب الفلسطيني هي الجهة الوحيدة المخولة باتخاذ قرارات تتعلق بالتصديق الفلسطيني . ودعا مجددا الاحترام لقرارات مؤتمر القمة العربي في الرباط بهذا الخصوص .

### كارتر يترك شخصيا في المفاوضات

### التي ستجرى مع وزراء خارجية دول المنطقة

واشنطن - الوكالات - أعلنت مصادر اميركية رسمية ان الرئيس الاميركي جيمي كارتر وجه الدعوة الى وزير خارجية اسرائيل ووزراء خارجية دول عربية للاجتماع على انفراد لدى تواجدهم في الولايات المتحدة في الشهر القادم بمناسبة انعقاد دورة للجمعية العامة للأمم المتحدة . وتأتي هذه المحادثات في نطاق قرار الرئيس كارتر المشترك شخصيا في المساعي الرامية الى تحريك مرحلة المفاوضات في الشرق الاوسط . وقالت المصادر ان من شأن المحادثات التي سيجريها الرئيس الاميركي مع وزراء خارجية دول المنطقة تسوية سبل جديدة تؤدي الى تقريب اطراف النزاع الى استئناف أعمال مؤتمر جنيف للسلام في الشرق الاوسط وتبادل الادارة الاميركية ان تسمى العودة الى مؤتمر جنيف خلال العام الحالي .

واضحت المصادر ان المحادثات التي سيجريها الرئيس كارتر مع وزراء خارجية دول الشرق الاوسط ستكون مكملة للاتصالات التي سيجريها معهم في واشنطن ونيويورك والسياسيوس فانس وزير خارجية الولايات المتحدة . ونتيجة لتسريع الرئيس الاميركي الاشتراك شخصيا في المفاوضات التي ستجرى مع وزراء خارجية دول الشرق الاوسط قاله من المتوقع ان يتنقل مركز الاتصالات معهم من نيويورك الى واشنطن .

### بحث موضوع اغلاق المنازل في نابلس

نابلس - من مجد عيرة - اجتمع السيد يمام الشكعة رئيس بلدية نابلس مع الحاكم العسكري ويستمه في قضايا المدينة والمواطنين . وتخلب اعادة النظر في موضوع اغلاق البيوت التي يتم ابنائها بهم امنية وعدم التورط في موضوع غرض الشوارع مساعدات في الوقت الحاضر كسب اكبر فضاء ممكن من الراي المصام اميركي الى جانبه قبل ان يطور موقفه النهائي بهذا الصدد .

### رياضي يمتنع مساعي كارتر

### يدعو الى وضع برنامج عمل عربي

القاهرة - يوناتيد برس - دعا امس السيد محمود رياض الامين العام لجامعة الدول العربية الى وضع برنامج عمل عربي في اجتماع وزراء خارجية الدول العربية في نهاية الاسبوع الحالي «لواجهة سياسة الاستيطان الاسرائيلية التي تشكل عدوانا متصاعرا» . وفي مقابلة مع صحيفة «الاشبار» للقاهرة ذكر السيد رياض دعوة الى تشكيل قوة سلام عربية من اجل ضمان وحدة الصف العربي والعمل على حل كل خلاف من شأنه ان يمس بذلك . وقال الامين العام لجامعة الدول العربية ان دورة مجلس الجامعة العربية التي سيعقد في الثالث من الشهر القادم تعتبر بالغة الاهمية نظرا للتطورات التي تشهدها الساحة الشرق اوسطية . واضاف ان من هذه التطورات اعلان السيد مناحيم بيغن رئيس الوزراء ان اسرائيل الفلسطينية هي جزء من اسرائيل . وقال ان ذلك يعني رفض جميع قرارات الأمم المتحدة التي اتخذت منذ عام ١٩٤٧ فصاعدا . وذكر السيد رياض ان السياسة الاستيطانية الاسرائيلية تستهدف البنية على ٢٦ آب .

### عرفات يلمد بموقف موسكو

### وعمل على العلاقات المتحدة

موسكو - الوكالات - دعا امس السيد ياسر عرفات رئيس اللجنة التنفيذية لمنظمة التحرير الفلسطينية الى وجوب اشراك الاتحاد السوفياتي في كل جهد لتحقيق السلام في الشرق الاوسط واتهم الولايات المتحدة بالعمل على تجنب اشراك الاتحاد السوفياتي في مفاوضات السلام وبالتالى احباط مؤتمر جنيف في الشرق الاوسط وقال في مقابلة مع وكالة الانباء البنية على ٢٦ آب .

### ضرورة اجلاء المسلمين

### عن جنوب لبنان

بيروت - يوناتيد برس - واجهت الحكومة اللبنانية شغوبا متزايدة امس في الوقت الذي استمرت فيه الاشتباكات في جنوب لبنان . واجتمع زعماء الجبهة اللبنانية الى الرئيس الياس سركيس وابلفو بان مسؤولية استمرار الاشتباكات في الجنوب تقع على عاتق القنصلات الفلسطينية المسلحة وعليه يلزم انسحاب افراد القنصلت من الجنوب اللبناني لئلا يفسد احلال السلام .

### عودة الحسين

### من زيارته للندن

عمان - رويتر - عاد الى حفا امس الملك حسين ملك الاردن قادما من لندن في ختام زيارة خاصة استغرقت اسبوعين . ولم يعرف اذا كان قد اجرى محادثات مع مسؤولين بريطانيين خلال هذه الزيارة .

### الأنباء

الى اهالي حيفا والشمال

نعلن بهذا أنه اعتبارا من تاريخ ٧٧/١/١ سيتنقل مكتب جريدة «الأنباء» فرع حيفا والشمال الى العنوان التالي : شارع عباس ١ تقاطع ٥٢٤١٥٢ ص.ب. ٩٥٥٨

### شكر وتقدير

لمطوعة قائد الضفة الغربية

الخليل - بمناسبة الامراج عن ولدي عادل كامل خبيس الغريفي من السجون بعد الاستجابة الى الاستراحات المقدمة من قبلي .

لا يسعني الا ان اتقدم بخالص الشكر والتقدير لمطوعة قائد الضفة الغربية بمساعدة حاكم الخليل العسكري بتبني ان تشمل مكرمكم هذه اخصرين من المساجين والامراج عنهم بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك وعيد الفطر السعيد .

الحاج كامل خبيس الغريفي الخليل







# حاور سريع مع رئيس الاتحاد الدولي للجمباز بطلولة عالمية ستقام في إسبانيا

قبل عدة أشهر أصبح بوري  
تتوف رئيسا للاتحاد الدولي  
للجمباز ، وبوري معروف منذ  
السابق كبطل للجمباز حيث فاز  
ببطولة العالم عام ١٩٦٢ وفاز  
بعدة جوائز في الألعاب الأولمبية  
والباريات الدولية والأوروبية.

وقد أجرى مراسل مجلة  
موسكو نيوز حديثاً قصيراً مع  
السيد تيتوف جاء فيه ..

بالنسبة للجمباز هناك عدة مهمات  
وقد قال رئيس الاتحاد بالنسبة لجمباز  
عنه الرئيسية .. بأنها كثيرة ومنها

نشر هذا النوع من الرياضة بين  
الشباب ومجلة موسكو نيوز تساعد  
على نشره بالإضافة إلى إجراء المباريات

الكثيرة في البلدان الأخرى وما تبذل  
الاتحادات الوطنية من جهود أربع  
مستوى اللعبة وزيادة شعبيتها ،

هناك في الوقت الحاضر رياضيين من  
٧٢ بلدا ينضمون للاتحاد وعليه سيكون  
حاليا بخطط لجعل استعمال أدوات  
التصميم هذه الزامية حتى في المباريات

الرسمية .  
نيز فان المباراة عليها منتقن مرحلة  
جديدة حيث مستخدم فيها معدات  
الكثيرة معقدة وهذه الأدوات

ستقدم المساعدة القيمة للمحكيين  
وبماكانهم مراجعة أي أداء ، إذ  
يسجل كل أداء على شريط مصور  
وهذا بالتالي يسمح لهبة التحكيم التي

تبت بالاعتماد على أن تحل الخلافات  
بموضوع الاعتراض - بسرعة ودون  
تأخير .. إذ أن الأداء وكثافته

البرنامج قد ارتفعت اليوم بشكل  
لا نستطيع معه النظرة العادية أو نظرة



الحكم المأهل أن تحيط بكل تفاصيل  
الأداء وتقييمه ، لذا يجب أن تساعد  
الأدوات الحديثة ، والاتحاد الدولي  
حاليا بخطط لجعل استعمال أدوات  
التصميم هذه الزامية حتى في المباريات

الرسمية .  
نيز فان المباراة عليها منتقن مرحلة  
جديدة حيث مستخدم فيها معدات

الكثيرة معقدة وهذه الأدوات  
ستقدم المساعدة القيمة للمحكيين  
وبماكانهم مراجعة أي أداء ، إذ

يسجل كل أداء على شريط مصور  
وهذا بالتالي يسمح لهبة التحكيم التي  
تبت بالاعتماد على أن تحل الخلافات

بموضوع الاعتراض - بسرعة ودون  
تأخير .. إذ أن الأداء وكثافته  
البرنامج قد ارتفعت اليوم بشكل

لا نستطيع معه النظرة العادية أو نظرة

## الجنس اللطيف والرياضة الخشنة



عندما تلت المرأة الرجل في ملابسها  
وظهرها لم يكن ذلك التقليد بلا جدوى  
لقد أصبح تقديراً ضرورياً للمرأة  
وخاصة وأن أعمالها أو رياضتها  
أصبحت تتطلب أن يكون شعرها

قصيراً لكي لا يضايقها في العمل أو في  
الرياضة مثلاً ، كما أصبح تصفيفها  
وشاركتها الرجل جنباً إلى جنب منافس

الحياء ، وتطلب منها نزع الثياب التي  
كانت تخدم من حركتها وأداءها الشباب

التي تتقدم مع طبيعة تطورها .  
في التروسة ذهب العهد الذي  
كانت ترتدي فيه المرأة الحجابات

وأصبحت تنظي الجوارح أكثر من شدة  
ولم يقتصر هذا على طريقة التركيب بل  
اندمجوا إلى اشتراكها مع الرجال في

سابقة واحدة ومنافستهم وحتى الفوز  
عليهم ، وهم الذين لقوا في غابر  
الزمن بـ «الفرسان» .

ومن مدة قريبة سمعنا عن أبنسة  
ملكة بريطانيا الأخيرة أن التي احتلت  
مركزاً متقدماً بين أبطال وبطلات هذه

الرياضة لتتوالى بريطانيا في دورة  
يونيو التي جرت سنة ١٩٧٢ ، مع  
الاستارة إلى أن فازت الأخيرة

بريطانية تدعى ماريون كوكس كانت  
قد فازت بأولمبية الفضية في دورة  
موسكو الأولمبية عام ١٩٦٨ في

سابقة القفز على الحواجز ، في  
هذه الرياضة التي تشترك فيها المرأة  
والرجل معاً .

البلدان التي بدأ الجباز فيها يستجيب  
قواه للحصول على الشهية التي  
تكتفه من التشجيع ورفع مستواه

وبالتالي يشترك اللاعبون في المباريات  
بحسب أفضل للحصول على مراكز  
متقدمة .

أما عن مستقبل الجباز فقد قال تيتوف  
.. تصبح التشيكات أكثر تعقيداً  
وأصالة وسيبدو أداؤها أكثر مهارة

وبالتالي سيكون الجباز أكثر غنى  
الانظار سيما وأن المعايير ذات جمال  
حقيقي .

هذا وكان تيتوف قد بدأ حديثه عن  
الجباز بأن أشاد بالدور الذي تلعبه  
جريدة موسكو نيوز لرفع مستوى اللعبة

ونشرها وقال ..  
انني واثق من أن إقامة مباريات تحت  
رعاية المجلات وشركات التلفزيون

وغيرها من وسائل الإعلام الجماهيرية  
سأساعد على جذب الوف الوف الناس إلى  
مارسة الرياضة وبالتالي لنشال من

أجل صحتهم وتطوير شخصياتهم  
وتأسيها والألعاب الأولمبية التي ستجري  
سنة ١٩٨٠ في موسكو ستفتح منافذ جديدة

لقد كانت الألعاب الأولمبية دائماً تحل  
نتائج عمل الخريين والرياضيين الخالق  
وغدت بالنسبة لبعض نهاية الطريق  
الرياضي ونفدت الطريق إلى الرياضة

الحقة بالنسبة لبعض الآخر .  
وبقائد الجباز الحديث ديناميكية  
وتعقيداً وكثيراً ما ابتكر مبتو الأجيال

الجديدة حركات وتشيكات جديدة في  
الجباز واعتقد أن هذا التغير لن يغير  
اتقاء المباريات في موسكو ولكن ستري

تشيكات أكثر تعقيداً وتشويقاً مما كان  
في الدورة الأولمبية ، ومن المؤكد أنه  
ستستمر حركات تستقبل في البداية

— عادة — بجزء إلى حد ما ، ثم يتقن  
كثيرين مبدئين ذلك قانون ديكليتور  
الجباز العالمي .

كلنا يعلم أن التوتر العصبي يكون في  
أوجه في المباريات الرسمية ولذا يحدث  
أن ينتعج بعض الرياضيين — ليسبب

نفسى أو لصلحة الفريق — عن القيام  
بعدد من الحركات المعقدة التي وضعت  
وجرت مراراً في ظروف منزلية .

من غير سباحة وانطلاق بين الماء  
والهواء فقد اجتازت أجل بنة ،  
وتصبح مجرد « أجرفة جافة » .

وبهذه المناسبة إذا لم تكن قد  
تعلمت السباحة حتى الآن ، فسان  
المعلومات التي تقدمها لك هنا يمكن

مع التدريب المنهلي أن تجعلك سباحاً  
بارها .  
● لا تخف من الماء :

يجب أن تعتد بمعاودة صلح صداقة  
مع الماء ، إذا كنت تخافه أو تتهيبه  
وتعتمد على الشعور بالراحة وأنت في

الماء تماماً كما لو كنت على الأرض أو  
خارج الماء .  
وهناك تمرين يساعدك على ذلك :

أملأ وعاء كبيراً بالماء النظيف ، ثم  
اغس رأسك في الماء بعد أن تأخذ  
نفساً عميقاً ثم أخرج النفس ببساطة

بدون مصيبة وبعداً أربع رأسك .  
تستطيع أن تفل عينيك في باديء  
الأمر ، ولكن حاول بعد ذلك فتحهما

وتعود على أن تظل مفتوحتين .  
مارس هذا التمرين مرة أو أكثر في  
اليوم وشيئاً فشيئاً سوف تغلب على

خوفك من الماء أو تهيبك منه .  
● لكي تطفو : أرخ عضلاتك كلها :

وهناك تمرين آخر يبدأ به تعلم  
العموم ويجعلك تعتمد على الماء تماماً  
ولممارسة هذا التمرين يجب أن يظل

جسمك مرناً مسترخياً بدون أي تصلب  
في العضلات وأن تترك نفسك بدون  
كلية من كوع مناسبتها .. أخيراً لم

تقك وحركت ذراعيك وساقك في جميع  
الاتجاهات واحتضنت بمعضلات مشدودة  
فلن تعلم السباحة أبداً خاصة وأن

التشنجات العضلية الناتجة عن  
الخوف من الفرق تريد من كائناتك  
تغوص في الماء .

والآن .. وبعد أن تعودت على  
غض رأسك في الماء ننقل إلى حمام  
السباحة ، وهناك .. آخر معيكة

معتقلاً .. يعني في حدود أن يصل  
الماء حتى راسك وتبعد على سطح  
الماء وأغص رأسك فيه ومد ذراعك

إلى الأمام ، وخذ نفساً عميقاً  
أن تتدد ، أخرج النفس تحت الماء ،  
ثم قم واقفاً كما بدأت .

## كيف تتعلم السباحة

من غير سباحة وانطلاق بين الماء  
والهواء فقد اجتازت أجل بنة ،  
وتصبح مجرد « أجرفة جافة » .

وبهذه المناسبة إذا لم تكن قد  
تعلمت السباحة حتى الآن ، فسان  
المعلومات التي تقدمها لك هنا يمكن

مع التدريب المنهلي أن تجعلك سباحاً  
بارها .  
● لا تخف من الماء :

يجب أن تعتد بمعاودة صلح صداقة  
مع الماء ، إذا كنت تخافه أو تتهيبه  
وتعتمد على الشعور بالراحة وأنت في

الماء تماماً كما لو كنت على الأرض أو  
خارج الماء .  
وهناك تمرين يساعدك على ذلك :

أملأ وعاء كبيراً بالماء النظيف ، ثم  
اغس رأسك في الماء بعد أن تأخذ  
نفساً عميقاً ثم أخرج النفس ببساطة

بدون مصيبة وبعداً أربع رأسك .  
تستطيع أن تفل عينيك في باديء  
الأمر ، ولكن حاول بعد ذلك فتحهما

وتعود على أن تظل مفتوحتين .  
مارس هذا التمرين مرة أو أكثر في  
اليوم وشيئاً فشيئاً سوف تغلب على

خوفك من الماء أو تهيبك منه .  
● لكي تطفو : أرخ عضلاتك كلها :

وهناك تمرين آخر يبدأ به تعلم  
العموم ويجعلك تعتمد على الماء تماماً  
ولممارسة هذا التمرين يجب أن يظل

جسمك مرناً مسترخياً بدون أي تصلب  
في العضلات وأن تترك نفسك بدون  
كلية من كوع مناسبتها .. أخيراً لم

تقك وحركت ذراعيك وساقك في جميع  
الاتجاهات واحتضنت بمعضلات مشدودة  
فلن تعلم السباحة أبداً خاصة وأن

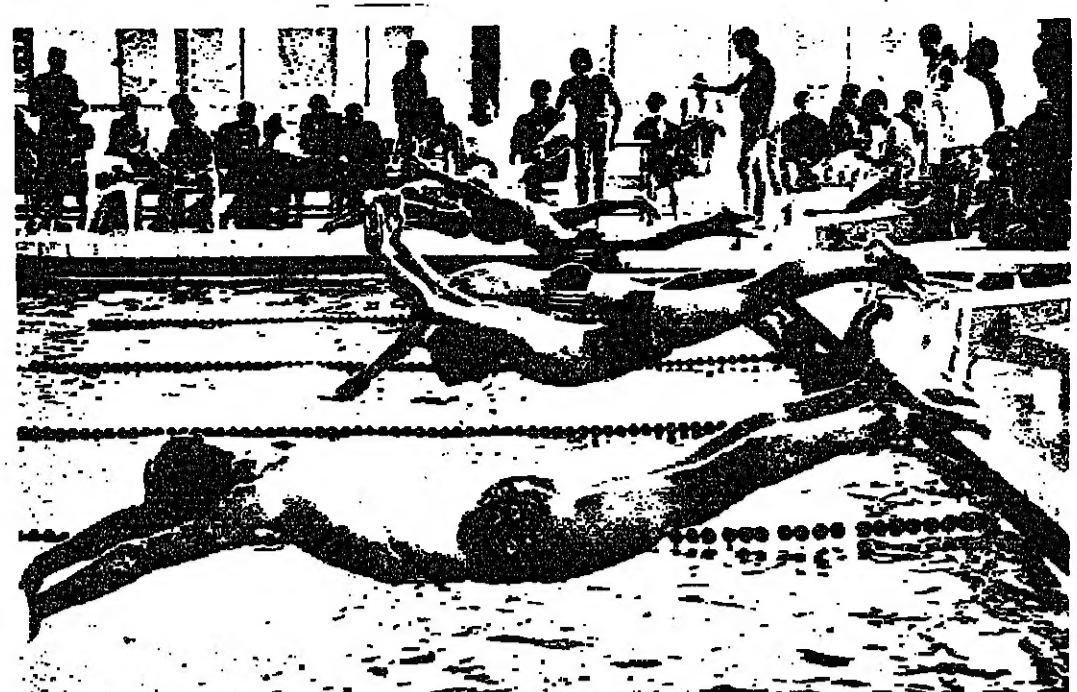
التشنجات العضلية الناتجة عن  
الخوف من الفرق تريد من كائناتك  
تغوص في الماء .

والآن .. وبعد أن تعودت على  
غض رأسك في الماء ننقل إلى حمام  
السباحة ، وهناك .. آخر معيكة

معتقلاً .. يعني في حدود أن يصل  
الماء حتى راسك وتبعد على سطح  
الماء وأغص رأسك فيه ومد ذراعك

إلى الأمام ، وخذ نفساً عميقاً  
أن تتدد ، أخرج النفس تحت الماء ،  
ثم قم واقفاً كما بدأت .

بالأدوات المساعدة ومن  
غيرها :



## تاريخ السباحة عبر العصور

دون النظر إلى نوع السباحة أي أنها  
كانت حرة .  
وفي بداية عهد هذه الرياضة لم يكن

هناك حوا أو محترفون وكانت تقام  
كثيراً من المسابقات على جوائز مالية  
لجدة الشهرة .

وفي عام ١٨٦٩ شكل في إنجلترا  
اول اتحاد للسباحة للهواة ضمن  
قواعد عرفت فيها الهواية . وأول رقم

اعترف به بعد تشكيل اتحاد الهواة  
هو مسابقة مائة ياردة قطعها وينسبون  
كول — ٧٥ ثانية .

وفي ألمانيا شكل اول اتحاد للسباحة  
عام ١٨٨٢ وفي المجر عام ١٨٩٦ وفي  
فرنسا عام ١٨٩٩ . ومن ثم اتحاد

يجمع بين اسبانيا ونيوزيلاندا عام  
١٩٠٩ حيث ظهرت طريقة جديدة في  
السباحة أوجدها شاب اسباني يدعى

كانيل وهي طريقة الزحف « كروال »  
والتي سرعان ما انتشرت في جميع  
اتحاد العالم .

وفي الولايات المتحدة أقيمت اول  
بطولة عامة للسباحة عام ١٨٧٧  
ولمسة ميل واحد . وفي عام ١٨٨٨

أقيمت اول بطولة رسمية هناك ونظمها  
نادي نيويورك للألعاب الرياضية .  
نادي مسابقات السيدات في امريكا

قد نظمت لأول مرة ١٩١٦ .  
وفي عام ١٨٨٩ أقيمت في نيبدا  
سباقان لمسافة ٦٠ و ٥٠٠ متر تحت

اسم بطولة أوروبا واستمرت هذه  
البطولات تقام حتى عام ١٩٠٣ .  
وفي الألعاب الأولمبية باثينا كانت

هناك ثلاثة مسابقات في السباحة الحرة  
فقط هي الـ ١٠٠ و الـ ٥٠٠ و الـ  
١٢٠٠ متر وأجريت في خليج زيا القريب

من ميناء بروس .  
وفي عام ١٩٠٨ أسس الاتحاد  
الدولي للسباحة وأصدر في ذلك

التاريخ أول لائحة للرقام القياسية  
العالمية .  
واختلفت مسابقات السيدات في دورة

عام ١٩١٢ الأولمبية في استوكهولم  
لأول مرة واقتصرت كذلك على ثلاث  
مسابقات وهي الـ ١٠٠ والتتابع

٤ × ١٠٠ مرة والغطس من السلم  
الثابت .  
وأقيمت بطولة أوروبا في السباحة

لأول مرة عام ١٩٢٦ في بودابست  
للرجال ثم السيدات في العام الذي  
تلاه في مدينة بولونيا بإيطاليا .

أما بطولة العالم في السباحة فقد  
أقيمت لأول مرة في بوغوسلافيا عام  
١٩٧٣ وسقام كل سنتين مرة والبطولة

الثانية جرت عام ١٩٧٥ في كولومبيا .  
هذا وتقام مسابقات لمختلف أنواع  
السباحة في جميع الدورات العالمية

كدورة البحر الأبيض المتوسط  
والدورات الأمريكية والدورة الآسيوية  
والدورة الإفريقية والدورة الرياضية

العربية المدرسية ودورة الكومنولث  
والألعاب الجامعية العالمية .  
هذا والمعروف أن رياضة السباحة

في الألعاب الأولمبية تقسم الخروج  
الثلاثة للسباحة وهي السباحة بحفلف  
منساقاتها وألوانها والغطس للسيدات

والرجال وكرة الماء للرجال وأضيفت  
إلى بطولة العالم السنة الماضية  
السباحة التوقيفية الفنية .

وبالإضافة إلى السباحة القصيرة  
المعترف بها في الألعاب الأولمبية هناك  
المسابقات الطويلة ، والغطس

تحت الماء .  
وبرنامج الألعاب الأولمبية للسباحة  
بشأن ١٥ مسابقة للرجال في السباحة

والفرق الفردية والتتابعات وبينما  
بشأن البرنامج ١٤ مسابقة للسيدات  
بشأن الأنواع الأربعة الذكر .

والسباحة ..  
أما الرومان فكانوا يدرسون جنودهم

على قطع الأنهر سباحة بكامل ملابسهم  
ومعداتهم العسكرية كجزء من استعداد  
جيوستهم .

ورغم انتشار السباحة عندالمصريين  
والأفريق إلا أن اليابان كانت اول دولة  
تقيم سباقات في السباحة في عهد

الابراطور تويجو وكان ذلك عام ٣٦  
ق . م كما أنها اول دولة تدخل رياضة  
السباحة رسمياً في مدارسها عام ١٦٠٣

بعد الميلاد ، وحتى كان هناك مسابقات  
بين الكليات وسباق كان يعرف بسباق  
الإيام الثلاثة نظم عام ١٨١٠ .

وفي انكلترا شكلت اول جمعية  
للسباحة عام ١٨٣٧ ودعيت بالجمعية  
الألمانية للسباحة وكان في لندن وحدها

سنة مسابح مخطاة وكان خاص بكل  
منها للغطس .  
وفي اسبانيا نظمت اول بطولة

محلية عام ١٨٤٦ لمسافات ١٠٠ و  
٢٠٠ ياردة ثم اول بطولة عالمية  
للسباحة عام ١٨٥٨ لبعض المسابقات

رياضة السباحة لم تكن من ضمن  
الألعاب الأولمبية القديمة ولكن جميع  
سكان اليونان كانوا يتقنون هذه

الرياضة وكان يقال في رجل يراد  
الحظ من قوته — أنه لا يفلن الجري

رياضة السباحة لم تكن من ضمن  
الألعاب الأولمبية القديمة ولكن جميع  
سكان اليونان كانوا يتقنون هذه

الرياضة وكان يقال في رجل يراد  
الحظ من قوته — أنه لا يفلن الجري

رياضة السباحة لم تكن من ضمن  
الألعاب الأولمبية القديمة ولكن جميع  
سكان اليونان كانوا يتقنون هذه

الرياضة وكان يقال في رجل يراد  
الحظ من قوته — أنه لا يفلن الجري

رياضة السباحة لم تكن من ضمن  
الألعاب الأولمبية القديمة ولكن جميع  
سكان اليونان كانوا يتقنون هذه

الرياضة وكان يقال في رجل يراد  
الحظ من قوته — أنه لا يفلن الجري

رياضة السباحة لم تكن من ضمن  
الألعاب الأولمبية القديمة ولكن جميع  
سكان اليونان كانوا يتقنون هذه

الرياضة وكان يقال في رجل يراد  
الحظ من قوته — أنه لا يفلن الجري

رياضة السباحة لم تكن من ضمن  
الألعاب الأولمبية القديمة ولكن جميع  
سكان اليونان كانوا يتقنون هذه

الرياضة وكان يقال في رجل يراد  
الحظ من قوته — أنه لا يفلن الجري

رياضة السباحة لم تكن من ضمن  
الألعاب الأولمبية القديمة ولكن جميع  
سكان اليونان كانوا يتقنون هذه

الرياضة وكان يقال في رجل يراد  
الحظ من قوته — أنه لا يفلن الجري

رياضة السباحة لم تكن من ضمن  
الألعاب الأولمبية القديمة ولكن جميع  
سكان اليونان كانوا يتقنون هذه

الرياضة وكان يقال في رجل يراد  
الحظ من قوته — أنه لا يفلن الجري

رياضة السباحة لم تكن من ضمن  
الألعاب الأولمبية القديمة ولكن جميع  
سكان اليونان كانوا يتقنون هذه











